

# 沖道ヨガ十段階 特別集中講座（月曜開講）

【会場】 **名古屋**（地：川名）9時半～12時 **大阪**（地：本町）15時～17時半

**日本の近代ヨガの父**、沖正弘先生の**生誕100周年**を記念して、元沖ヨガ修道場道場長の龍村修が、世界的にユニークで画期的な『誰でもが悟り救われる：沖道ヨガ十段階』の講座』を2段階づつ、合計5回で行います。150分×5＝750分。**講義中心**。簡単ヨガ有。

●使用テキスト①「真のヨガ」（A4×16P）（沖正弘著）参加決定者に無料配布

②龍村解説プリント（各段階A4×平均20枚）各回毎にプリント配布。

尚、プリントについては、量が多いので、**申込後入金済者にPDF配布予定**。参加者は当日印刷し持参。パソコン受信不可の人には紙で当日用意。コピー代200円徴収します。

◎各段階 <日時> **第1回＝7月1日**

【第一】ヤマ・ニヤマ(禁戒・勸戒)⇒戒の深い意味を探り、精神的進化への道にする。

【第二】アサナ(動禅行法)⇒三密行の意義を深く知ります。丹田・肚が何かも探求。

<日時> **第2回＝8月5日**

【第三】プラナヤマ(生氣コントロール法)⇒天の氣、地の氣、人の氣の意味を探求。

【第四】プラティヤハラ(自覚自律訓練法)⇒感覚器官の影響に支配されない自己を確立。

<日時> **第3回＝9月2日**

【第五】ダラーナ(統一行法)⇒生命力を含め全ての力は、統一時に最もよく働きます。

【第六】ディアーナ(禅定行法)⇒体の面から放下して、悟りの状態に瞑想を進めます。

<日時> **第4回＝9月30日**

【第七】バクティ(信仰行法)⇒心の面から放下し、祈りの力を深め瞑想に進めます。

【第八】サマディー(三昧行法)⇒宇宙・自然の働きと調和し、他との生活調和力も高める。

<日時> **第5回＝10月28日**

【第九】ブッディー(仏性啓發行法)⇒山奥の瞑想では得れない心。全てに尊さを見る心。

【第十】プラサーダ(歓喜法悦行法)⇒山川草木悉皆成仏の心。釈尊の冥想は坐禅ではない。

【参加費】全5回分前納＝17,500円(欠席でも返金無)。空席ある時、当日1回＝4500円

\*沖ヨガ協会会員(年会費6千円)は**割引有ります**。⇒5回前納＝15000円、1回毎＝4000円

(沖ヨガ入会希望者は沖ヨガ賛助会員の申込用紙をPCでD'Rし記入し、NPO法人沖ヨガ協会口座＝ゆうちょ銀行 00980-6-4151 名義：NPO法人沖ヨガ協会に送金します。当日現金でも可)

★**注意＝10段階講座参加費は龍村へ**。沖ヨガ協会**入会費は協会口座へ**。一緒に**振込不可**

●名古屋会場＝名古屋市昭和区花見通り1-96 サウスホーム内。地：川名駅下車徒歩5分

●大阪会場**予定**＝地：本町駅下車1分＝レンタルスタジオ本町（本町3-4-11千鳥屋ビル右隣）

【主催】＝龍村ヨガ研究所（神奈川県秦野市今泉646-13。**参加費の入金は龍村へ**）

申込＝[osamu.tatsumura@gmail.com](mailto:osamu.tatsumura@gmail.com) **送金先**＝郵便振替口座00290-1-75314. 名義＝龍村修

●氏名/住所/メール/携帯Tel/参加日をメールに記載し龍村へ申込。前納者は必ず送金。